



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama

Dwi Almira Sari Universitas Negeri Malang
Siti Nurrochmah Universitas Negeri Malang
almisari96@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 21 Malang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani versi TKJI, dengan jumlah sampel 178 siswa. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Kata kunci

pendidikan jasmani dan kesehatan, kebugaran jasmani, latihan

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan. Paturisi (2012:5), "Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Rosdiani (2015:1), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral". Melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. Rosdiani (2015:3), "Pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah belajar keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti: melalui permainan dan olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif". Husdarta, 2011:3, "Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional". Jika siswa ketika pembelajaran PJOK melakukan dengan optimal, diharapkan akan berdampak pada tingkat Kebugaran Jasmani. Dalam Pembelajaran PJOK, materi yang diberikan meliputi materi; permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam lantai, gerak ritmik, komponen kebugaran jasmani, renang, P3K, gaya hidup sehat, termasuk dalam materi Kebugaran Jasmani. Kebugaran jasmani sangat erat hubungannya dengan kegiatan manusia sehari-hari untuk mencapai suatu pekerjaan secara optimal. Wiarto (2015:55), "Kebugaran jamani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa

menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Kebugaran jasmani sangat penting untuk setiap siswa, namun tingkat kebugaran masing-masing siswa berbeda tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Terdapat komponen yang menunjang kebugaran jasmani. Lutan (2002:7-8) Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani kesehatan dan kebugaran jasmani performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu; (a) daya tahan aerobic, (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, dan (d) fleksibilitas. Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 6 komponen yaitu; (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan, (d) agilitas, (e) *power*, (f) waktu reaksi.

Komponen terpenting dari kebugaran jasmani adalah (a) kebugaran jantung adalah kemampuan untuk mengangkat dan menggunakan oksigen secara maksimal. Kebugaran jantung menganugerahkan "ketahanan" yaitu kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik untuk periode yang lama, (b) kekuatan otot mengacu pada kemampuan otot tertentu atau kelompok otot untuk mengerahkan kekuatan. Kekuatan dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan kuat seperti mendorong atau mengangkat, (c) kekuatan otot mengacu pada tingkat dimana kerja otot dapat dilakukan selama kontraksi eksplosif tunggal. Kekuatan dikaitkan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan yang kuat, khususnya yang dinamis. Selain itu, komponen lain dari kebugaran dapat memantapkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, termasuk fleksibilitas (rentang gerak tentang sendi tertentu), keseimbangan (kemampuan untuk mempertahankan stabilitas dan postur), dan komposisi tubuh (misalnya jumlah relatif lemak dan massa bebas lemak) Saunders, et all (2016:7).

Kebugaran Jasmani ditentukan oleh berbagai macam faktor dan beberapa komponen yang saling melengkapi. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Wiarto (2015:59) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut:

(a) umur, kebugaran jasmani meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 sampai 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya, (b) jenis kelamin, masa pubertas laki-laki hampir sama dengan perempuan, setelah pubertas laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar., (c) genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot, (d) makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%) diet tinggi protein terutama untuk membesarkan otot dan olahraga memerlukan kekuatan otot yang besar, (e) rokok, kadar co yang terhirup akan mengurai nilai VO₂ maks yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan Sexton, *nicotine* yang ada dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. "Latihan fisik berguna untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang karena dapat menentukan kemampuan fisik dalam melaksanakan rutinitas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, dan dapat mencegah terserang penyakit jantung, stroke, hipertensi, dan osteoporosis (Wiarto (2015:59).

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode statistika deskriptif kuantitatif bentuk survei. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN XXI Malang berjumlah 178 peserta usia 13-15 tahun. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani versi TKJI (2010) usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani versi TKJI (2010). Teknik analisis data yang digunakan berupa teknik statistika deskriptif kuantitatif bentuk *mean*, modus, varian, *standar deviasi*, dan *koefisien variansi*.

HASIL

Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui

bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Gabungan Hasil Seluruh Butir-butir Tes Kategori Putra dan Putri Siswa Kelas 7 SMPN 21 Malang.

Kategori	Klasifikasi	f	Prosentase (%)	Modus
Putera	Baik Sekali	4	0%	Sedang
	Baik	0	4,1%	
	Sedang	77	80,2%	
	Kurang	15	15,6%	
	Kurang sekali	0	0%	
Puteri	Baik Sekali	0	0%	Sedang
	Baik	20	24,3%	
	Sedang	54	65,8%	
	Kurang	8	9,75%	
	Kurang sekali	0	0%	

Berdasarkan Tabel 1 hasil kalsifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani gabungan seluruh butir-butir tes yang di ikuti 96 siswa putra diperoleh kategori baik sekali sebanyak 0 orang, kategori baik 4 orang, kategori sedang 77 orang, kategori kurang 15 orang, kategori kurang sekali 0 orang, dan diperoleh modus pada kategori sedang, sedangkan pada siswa putri yang di ikuti 82 siswa diperoleh kategori baik sekali sebanyak 0 orang, kategori baik 20 orang, kategori sedang 54 orang, kategori kurang 8 orang, kategori kurang sekali 0 orang, dan diperoleh modus pada kategori sedang.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, maka di pembahasan akan dipaparkan bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMPN XXI Malang. Dari data masing-masing siswa setiap butir tes dikonversi kedalam tabel nilai norma Tingkat Kebugaran Jasmani (tabel norma dilampiran 4 halaman 63). Hasil dari konversi tersebut selanjutnya dijumlahkan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani masing-masing siswa, hasil jumlah dari tabel norma Tingkat Kebugaran Jasmani.

Di tinjau dari hasil analisis koefisien variansi (KV) pada kelompok siswa putra kelas 7 hasil tes lari 50 meter $KV=10,59\%$ berarti data tes lari mendekati homogen artinya banyak siswa yang memperoleh waktu tempuh berkisar antara 7,77 detik, sedangkan data yang paling berserakan (menyebar) berada pada tes baring duduk $KV=27,75\%$. Pada kelompok siswa putri kelas 7 hasil tes lari 50 meter $KV=10,86\%$ berarti data tes lari mendekati homogen artinya banyak siswa yang memperoleh waktu tempuh berkisar antara 8,90 detik, sedangkan data yang paling berserakan (menyebar) berada pada tes baring duduk $KV=32,36\%$.

Berdasarkan hasil konversi ke dalam klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani, bahwa pada siswa kelas 7 putra yang berjumlah 96 siswa telah diperoleh modus (frekuensi yang paling banyak) berada pada klasifikasi sedang, berarti tingkat kebugaran jasmani siswa putra dominan (cenderung) berada pada klasifikasi sedang. Diatas sedang (kriteria baik dan baik sekali) berjumlah 4 orang (4,16%) dan dibawah kriteria sedang yaitu (kurang dan kurang sekali) berjumlah 15 orang (15,62%). Berarti pada kelompok siswa putra kelas 7 SMPN XXI Malang sebagian besar tingkat kebugaran jasmaninyz berada pada kriteria sedang. Sedangkan pada siswa kelas 7 putri yang berjumlah 82 siswa telah diperoleh modus (frekuensi yang paling banyak) berada pada klasifikasi sedang, berarti tingkat kebugaran jasmani siswa putri dominan (cenderung) berada pada klasifikasi sedang. Diatas sedang (kriteria baik dan baik sekali) berjumlah 20 orang (24,39%) dan dibawah kriteria sedang yaitu (kurang dan kurang sekali) berjumlah 8 orang (9,75%). Berarti pada kelompok siswa putri kelas 7 SMPN XXI Malang sebagian besar tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kriteria sedang.

Dalam penelitian ini siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa kelas 7 dan penelitian dilakukan pada Bulan Januari – Februari Tahun 2019. Perlu diketahui bahwa siswa kelas 7 adalah siswa yang berada di masa transisi dari tingkat Satuan Dasar (SD) naik ke jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), berarti ketika peneliti mengambil data siswa baru kurang lebih selama lima bulan belajar di Sekolah Menengah Pertama dan terkait dengan pengambilan di Bulan januari para siswa baru masuk sekolah (libur akhir semester 2-3 minggu) berarti hampir 3 minggu siswa tidak melakukan aktivitas fisik (tidak ada pelajaran PJOK). Saat

pengambilan data, Pembelajaran PJOK efektif baru berlangsung 2-3 kali pertemuan sehingga hal ini akan berdampak pada kondisi tingkat kebugaran jasmani seperti yang telah diperoleh peneliti yaitu kondisi berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik).

Berarti secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMPN 21 Malang sebagian besar/kecenderungan (modus) berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang (73,59%) dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Dengan demikian kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMPN 21 Malang dominan berada pada posisi cukup (diatas posisi kurang atau kurang sekali).

Tujuan pembelajaran PJOK berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani Tahun 2013 menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran, dan tindakan moral) yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Pembelajaran PJOK di tingkat satuan Pendidikan SMP mempunyai 3 sks atau setara 3x40 menit. Pembelajaran PJOK di atur 1 jam pelajaran materi teori dan 2 jam praktek pendidikan jasmani yang materinya meliputi materi permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, kebugaran jasmani. Ditinjau dari macam-macam materi praktek tersebut, semestinya berdampak pula tingkat kebugaran jasmani. Namun karena jumlah jam yang tersedia 120 menit tidak waktu yang efektif untuk pembelajaran, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan kurang optimal.

Pembelajaran PJOK merujuk pada kurikulum 2013 untuk tingkat satuan Pendidikan SMP ber sks 3, fokus pembelajaran semestinya banyak ke aktivitas gerak (praktek) namun demikian kondisi riil di sekolah bawasanya untuk pembelajaran PJOK penyajian 2 jam untuk kegiatan praktek, dan 1 jam pelajaran (40 menit) digunakan untuk memberikan wawasan pengetahuan terkait dengan materi yang diberikan. Dengan strategi tersebut, maka ketika pembelajaran praktek PJOK, guru (pendidik) lebih banyak mengintensifkan aktivitas gerak atau latihan-latihan. Safariatun (2008:7.18) berpendapat bahwa olahraga dapat memberikan sumbangan yang cukup besar, khususnya kebugaran jasmani siswa yang kurang mendapat perhatian dari pendidik lainnya. Dalam kaitannya dengan kebugaran jasmani para siswa, maka guru PJOK hendaknya mampu membuat atau menciptakan bentuk latihan-latihan yang menyeluruh, artinya bahwa latihan gerak yang baik adalah latihan yang dapat mengikutsertakan sebanyak-banyaknya kelompok otot yang ada dalam tubuh dan, tidak dilokalisasi pada otot-otot tertentu saja. Semakin banyak siswa melakukan aktivitas fisik pada waktu pembelajaran PJOK, maka di mungkinkan akan dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas 7 SMPN XXI Malang berdasarkan analisis konversi ke tabel norma klasifikasi tingkat kebugaran jasmani dominan (modus) yaitu frekuensi terbanyak pada kriteria sedang. Hal ini bisa di maklumi karena jumlah jam untuk aktivitas jasmani belum optimal dan siswa umumnya tidak banyak melakukan aktivitas gerak/aktivitas fisik di luar jam pembelajaran. Peningkatan kebugaran jasmani hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur, terarah dan kontinu. Dengan sering mengulang-ulang gerakan yang diajarkan di sekolah, maka pada dasarnya siswa telah melakukan prinsip-prinsip latihan sederhana sehingga tercapailah kebugaran jasmani siswa (Safariatun 2008 : 7.19). Oleh karena itu, agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani semestinya siswa banyak melakukan aktivitas fisik di samping Pembelajaran PJOK bias melakukan latihan-latihan fisik seperti mengikuti eskul olahraga atau latihan-latihan fisik di luar jam pembelajaran.

Agar latihan/aktivitas fisik yang dilakukan berdampak pada tingkat kebugaran jasmani latihan yang dilakukan sebaiknya berpedoman/menerapkan prinsi-prinsip latihan, seperti prinsip latihan progresif, prinsip latihan kekhususan, perubahan fisiologis karena latihan beban, prinsip latihan beban, perbedaan gender dalam menanggapi latihan beban, program pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot (Powers, 2011:104)

Prinsip latihan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani (Powers 2011, hal 32) mengatakan meskipun program latihan olahraga setiap orang akan bervariasi sesuai dengan kebutuhan pribadi, prinsip umum kebugaran jasmani bersifat universal. Semakin banyak anda latihan, dan semakin besar variasi kegiatan yang anda lakukan, anda semakin lebih bugar. Dalam uraian berikut ini menggambarkan latihan beban berlebih, progresif, kekhususan, pemulihan, reversibilitas yang semuanya akan berpengaruh pada kemajuan program latihan yang dibuat. Prinsip pemulihan: Tubuh membutuhkan periode pemulihan antara sesi latihan untuk beradaptasi dengan stres latihan. Oleh karena itu, periode istirahat sangat penting untuk mencapai manfaat maksimal dari latihan, overtraining: hasil dari kegagalan untuk mendapatkan istirahat yang cukup antara sesi latihan, prinsip reversibilitas: kehilangan kebugaran karena kurangnya aktivitas, Powers (2011:35). Corbin, et

all (2009:85), mengatakan prinsip beban berlebih yaitu prinsip dasar yang menentukan bahwa seseorang harus melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang lebih besar dari normal (kelebihan beban) untuk mendapatkan peningkatan kebugaran fisik atau manfaat kesehatan, prinsip perkembangan yaitu kumpulan prinsip beban berlebih yang menunjukkan kebutuhan untuk secara bertahap meningkatkan kelebihan manfaat yang optimal, prinsip kekhususan yang berarti bahwa sepenuhnya prinsip beban berlebih yang mensyaratkan perlunya jenis latihan tertentu untuk meningkatkan kebugaran setiap bagian tubuh tertentu, prinsip reversibilitas adalah akibat wajar dari prinsip kelebihan yang menunjukkan bahwa tidak digunakan atau tidak aktif mengakibatkan hilangnya manfaat yang dicapai sebagai akibat dari kelebihan, prinsip pengembalian yang berkurang adalah akibat dari prinsip kelebihan yang menunjukkan bahwa lebih dari itu manfaat yang diperoleh sebagai hasil dari kegiatan, semakin sulit manfaat tambahan untuk mencapai.

Prinsip progresif adalah perpanjangan dari prinsip beban berlebih. Pada dasarnya, prinsip ini mempunyai makna bahwa latihan dilakukan secara bertahap dan dalam periode tertentu, Prinsip FIT (*or FITT*) F singkatan dari frekuensi, I untuk intensitas, dan Time untuk waktu atau (durasi), menggambarkan latihan dan memberikan panduan tentang jumlah yang tepat dan intensitas olahraga yang diperlukan untuk mencapai manfaat kesehatan dan kinerja. Corbin, et al (2009:86), mengatakan *Frequency* (seberapa sering) aktivitas fisik dilakukan dan bentuk secara teratur agar efektif. Seseorang melakukan aktivitas dalam seminggu digunakan untuk menentukan frekuensi. Sebagian besar manfaat memerlukan setidaknya 3 hari dan hingga 6 hari aktivitas per minggu, tetapi frekuensi tergantung pada aktivitas spesifik dan manfaat yang diinginkan, *Intensity* (seberapa keras) aktivitas fisik harus cukup intens sehingga membutuhkan tenaga lebih banyak dari biasanya untuk menghasilkan manfaat. Metode untuk menentukan intensitas yang tepat bervariasi dengan manfaat keinginan. Sebagai contoh, kebugaran metabolisme dan manfaat kesehatan yang terkait hanya memerlukan intensitas sedang; kebugaran kardiovaskular untuk kinerja tingkat tinggi memerlukan aktivitas yang kuat yang meningkatkan denyut jantung jauh di atas normal, *Time* (berapa lama) aktivitas fisik harus dilakukan untuk jangka waktu yang cukup agar efektif. Lamanya sesi kegiatan tergantung pada jenis kegiatan dan manfaat yang diharapkan, *Type* (jenis kegiatan) manfaat yang diperoleh tergantung pada jenis kegiatan yang dilakukan. setiap kegiatan memiliki frekuensi, intensitas, dan waktu yang berbeda. misalnya, aktivitas sedang harus dilakukan setidaknya 5 hari seminggu, sedangkan aktivitas kebugaran otot dapat dilakukan minimal 2 hari seminggu. Hasan (2008), melakukan penelitian tingkat kebugaran jasmani pada siswa pra pubertas, kesimpulan hasil penelitian dilaporkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola anak pra pubertas berdasarkan norma tes kebugaran jasmani tergolong kategori kurang. Berdasarkan analisis statistik modus tingkat kebugaran jasmani tergolong kategori kurang.

Unsur kebugaran merupakan hal penting dalam mendukung kinerja dan prestasi seseorang baik sebagai pelajar, mahasiswa maupun atlet. Tanpa kebugaran yang baik, atlet tidak dapat mengembangkan teknik dan taktiknya secara optimal, sedangkan bagi pelajar, mahasiswa, kebugaran yang baik merupakan prasyarat untuk mendukung etos kerja dan prestasi akademiknya dengan meningkatnya daya konsentrasi, semangat juang, dan ketenangan. Kebugaran tidak harus dicapai melalui kegiatan olahraga saja, tetapi melalui kegiatan harian melakukan berbagai aktivitas fisik seperti dalam pembelajaran PJOK jika siswa banyak atau intensitas geraknya tinggi, maka di prediksi siswa tersebut akan memperoleh tingkat kebugaran jasmani sampai pada kriteria minimal sedang dan apabila aktivitas gerak di luar jam pembelajaran PJOK dilakukan seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan atau bergabung pada kegiatan klub olahraga di sekolah, di mungkin dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani sampai pada kriteria baik yang dilakukan dengan bersemangat tersebut juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Pratiwi (2013:33-36) telah melakukan penelitian tentang Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani dan diperoleh simpulan hasil penelitian bahwa Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan dilakukan dengan intensitas sedang frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 60 menit. Pentingnya kebugaran tubuh seseorang harus mendapatkan perhatian yang lebih. Khususnya dalam peningkatan kualitas kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan tubuh. Dalam hal ini seseorang dapat melakukan latihan yang maksimal terhadap kondisi fisik tersebut.

Adi (2014:48) melakukan penelitian tentang modifikasi waktu belajar terhadap peningkatan kebugaran di peroleh simpulan: bahwa (1) modifikasi waktu belajar tiga kali per minggu dalam pendidikan jasmani berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran, konsep diri, dan prestasi akademik. Kelebihan dari kelompok ini adalah memiliki selisih rata-rata konsep diri dan prestasi akademik tertinggi sementara itu untuk aspek

kebugaran termasuk dalam kategori sedang, (2) modifikasi waktu belajar dua kali per minggu dalam pendidikan jasmani berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran, konsep diri, dan prestasi akademik. Kelompok ini memiliki rata-rata yang cenderung konsisten baik kebugaran, konsep diri maupun prestasi akademik sementara kategori ketiga aspek relatif sedang, (3) modifikasi waktu belajar satu kali per minggu ditambah aktivitas fisik sehari-hari dalam pendidikan jasmani berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran, konsep diri, dan prestasi akademik. Kelebihan kelompok ini adalah memiliki selisih rata-rata kebugaran tertinggi sementara pada aspek konsep diri dan prestasi akademik termasuk dalam kategori sedang. Berarti bahwa jika menghendaki tingkat kebugaran jasmani bagi siswa, maka pembelajaran PJOK di sekolah di rancang seminggu tiga kali.

Sedangkan di SMPN 21 Malang sesuai dengan K13 bahwa PJOK yang disajikan di sekolah mempunyai 3 sks. Pelaksanaan pembelajarannya seminggu 1 kali dengan rician 1 jam pertama materi teori dan 2 jam praktek pendidikan jasmani, berarti aktivitas fisik pada waktu pembelajaran belum terlaksana dengan optimal.

Hasil penelitian terdahulu dari Adi tersebut diatas bahwa Pembelajaran PJOK di sekolah yang dilaksanakan 1 minggu 3 kali dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan demikian kesimpulan hasil penelitian tersebut diatas sangat tepat diterapkan di sekolah agar tujuan pembelajaran PJOK untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani dapat tercapai.

Sulistiono (2014) melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani di pendidikan dasar dan menengah, kesimpulan hasil penelitian dilaporkan dari segi jender (jenis kelamin) diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Dari segi jenjang kelas, ditemukan bahwa kebugaran jasmani siswa pada jenjang SD semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya, dan pada jenjang SMP semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah, demikian juga pada jenjang SMU semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah. Hal ini menunjukkan, bahwa pada jenjang SMP dan SMA terjadi penurunan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil dari tes Tingkat Kebugaran Jasmani yang dilaksanakan pada Siswa Kelas 7 SMPN XXI Malang dapat disimpulkan bahwa "Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMPN XXI Malang berada pada kriteria kalsifikasi sedang".

Oleh karena Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa berada pada klasifikasi/kriteria sedang, maka untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa harus banyak melakukan latihan-latihan fisik atau beraktifitas fisik(bergerak). a) Untuk Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMPN 21 Malang: memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 21 Malang serta dapat digunakan sebagai acuan menyusun materi kebugaran jasmani yang akan diberikan, b) Untuk Siswa SMPN 21 Malang: mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, c) Untuk Peneliti lainnya: hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan media informasi tentang kebugaran jasmani siswa SMPN 21 Malang, d) Untuk Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang: menambah bahan pustaka, bacaan informasi bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Universitas Negeri Malang tentang penelitian serupa serta sebagai bahan pertimbangan dan acuan dalam penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Adi, S. 2014. *Pengaruh Modifikasi Waktu Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran, Konsep Diri, Dan Prestasi Akademik*. Surabaya: UNESA.
- Arifin, Z. 2017. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Aunurrahman. 2014, *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung:ALFABETA.
- Bishop, Jan Galen. 2011. *Fitness Through Aerobic*. San Frasisco: Pearson.
- Budiwanto, S. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan*, Malang: UM Press.
- Corbin, Welk, and Corbin. 2009. *Concepts of Fitness and Wellness*. 8th ed.
- Hasan. 2008. *Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola Pra-Pubertas*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 10, Nomor 3.

- Heyword, V.H and Gibson, A.L. 2014. Mexico. Human Kinetics.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA.
- Khanifatul. 2013. *Pembelajaran Inovatif: Strategi Mengelola Kelas Secara Efektif Dan Menyenangkan*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Khomsin. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang: UniversitasNegeri Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Majid, A. 2015. *Strategi Pembelajaran*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Paturisi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Permana, R. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*. Vol.6 NO. 2.
- Powers, S. Dodd, S. Jackson, E. 2011. *Total Fitness & Wellness*. Bloomsburg University.
- Prativi, Soegianto, Sutarji. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>).
- Rachmawati, Tutik & Daryanto. 2015. *Teori Belajar dan Proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rosdiani, Dini. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: ALFABETA.
- Saefuddin, A & Berdiati Ika. 2016. *Pembelajaran Efektif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Safariatun, S. 2008. *Azaz dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Saunders, Sanderson, Hayes. 2016. *Physical fitness training for stroke patients*. Cochrane Database of Systematic Review 2016, Issue 3. Art. No.:CD003316. DOI: 10.1002/14651858.CD003316.pub6.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulistiono, A. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurna Pendidikan dan Kebudayaan, Vol 20, Nomor 2, Juni 2014*.
- Susanto, A. 2013. *Teori Belajar & Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta. Prenadamedia Group.
- Wiaro, G. 2015. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Winarno, M.E. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).